

LA NUTRITION SPORTIVE

AS Roanne Natation – saison 19/20

Règle 1 :

Consommer suffisamment de protéines -> permet en grande partie la reconstruction des tissus musculaires.

Les bonnes sources de protéines :

- Les viandes blanches (blanc de poulet bio, dinde...)
- La viande rouge maigre (bœuf, viande de Grisons...)
- Poissons gras (saumon, sardine, truite, maquereau, thon...)
- Poissons blancs (cabillaud, merlan, lotte...)
- Œufs de poules bio

Règle 2 :

Consommer les bonnes graisses. Rétablir la balance oméga6/oméga3.

Ingérer plus d'oméga3 (anti-inflammatoire et favorise une bonne circulation sanguine)

- Poissons gras 3x par semaine (voir source de protéine)
- Huile de colza pour l'assaisonnement et l'huile d'olive pour l'assaisonnement et la cuisson.
- Les noix (de pécan, de cajou, noix, du Brésil) et amandes, graines de lin...

Toute cette alimentation est riche en acides gras insaturés (voir résumé nutritionnel au dos des produits)

- ➔ Limiter donc la consommation d'acides gras saturés : viande d'agneau, porc, produits laitiers (fromage, lait, beurre...)

Règle 3 :

Consommation moyenne de glucides et de préférence des glucides à Indice Glycémique bas (voir liste en annexe).

A consommer en priorité :

- Lentilles, pois-chiches, haricots, quinoa
- Céréales complètes (riz complet, pain complet...)
- Fruits secs (raisins, abricots, figues, banane...)

Plus les aliments sont riches en fibres et peu transformés plus l'impact sur la santé et la récupération est positif.

- ➔ Limiter donc la consommation de produits sucrés comme le pain blanc, riz blanc, pommes de terre, les céréales du petit déjeuner et les produits céréaliers raffinés des grandes surfaces.

A l'exception des athlètes après un effort sportif où ils seront très vite dirigés et absorbés vers les muscles favorisant ainsi la reconstruction et la récupération.

- Barre ou cake hyper glucidique (voir recette)
- Crème de marron, miel, sirop d'agave, sirop de riz...
- Compote de fruit maison
- Lait concentré...

Règle 4 :

Lutter contre l'acidité en consommant des fruits, légumes, épices et aromates.

L'alimentation moderne est globalement trop salée, trop riche en céréales et en viande et donc acidifiantes. Cela a un impact sur la densité osseuse et sur la santé musculaire.

En priorité :

- Fruits et légumes de saison (voir annexe)
- De temps en temps un avocat (très bon pour la santé des articulations)
- Epices: curcuma, gingembre, curry, piment, clous de girofle, cannelle... (à préférer au sel déjà très présent un peu partout)

Veillez à consommer 4 portions de légumes (varier les couleurs) et au moins 2 fruits par jour.

Règle 5 :

Prendre 3 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner)

Et si possible 2 collations (une dans la matinée 10h, une vers 16h avant l'entraînement)

Repas/collation : doit contenir des protéines, des légumes, un peu de glucide et/ou fruits et bonnes graisses

- **Protéines > Œufs durs, omelette, blanc de poulet, poisson blanc, poisson gras...**)
- **Légumes > carottes, radis, céleri, concombre, courgette...**)
- **Glucides > quinoa, pâtes ou riz complet, lentilles**
- **Fruits et/ou bonnes graisses > noix, amandes, graines de lin...**)

En règle générale (à adapter en fonction du type d'effort +ou- de protéines et glucides).

Les légumes toujours présent !

¼ d'assiette de protéines, ½ de légumes, ¼ de glucides à IG bas.

Collation pré-entraînement :

- **Gâteau de riz ou de semoule**
- **Pain d'épice**
- **Cakes**
- **Fromage blanc (modéré)**
- **Jus de fruits frais**
- **Barre céréale**

De préférence réalisation maison (vous maîtrisez la composition)

Si collation très sucrée <45min avant la séance

Si goûter « complet » > 1h-1h30 avant la séance.

Règle 6 :

Augmenter son anabolisme (construction, réparation, récupération de l'organisme)

Petit déjeuner :

- **Glucides à IG modéré**
- **Œufs brouillés cuits avec de l'huile d'olive**
- **Jambon, bacon...**
- **Flocon d'avoine avec du lait d'amande, de riz, de coco, de chèvre ou de vache(entier)**
- **Fruits secs**
- **Fruits oléagineux (amande, noix...) une petite poignée par jour.**
- **Un fruit de saison**
- **Un thé ou maté**

De préférence ingérer le fruit en premier (meilleure assimilation des sucres et des vitamines par l'organisme)

**Contrôler votre poids régulièrement (1x par semaine). De préférence le matin à jeun.
Régulièrement contrôler vos pulsations le matin quelques minutes après le réveil (sur 10s).**

Collation de récupération : (exemples)

- **Fromage blanc + flocon d'avoine + miel ou sirop + 1 fruit (banane)**
- **1 barre protéinée + jus de fruits**
- **Boisson protéinée (lait chocolat froid ou lait entier) + fruits secs
(Vigilance sur sa capacité à digérer)**
- **Pain complet+jambon+fromage + 1 fruits**

L'ensemble de ces exemples est accompagné d'eau (voir hydratation)

HYDRATATION

Objectifs :

- Diminuer l'apparition de tendinites et des douleurs musculaires (courbatures)
- Diminue la fatigue globale/meilleure récupération
- C'est un facteur essentiel de la performance

Consommation moyenne par jour :

- **Adulte lambda : environ 1,5 à 2l**
- **Athlète confirmé (entraînement intense) : 3 à 3,5l (jusqu'à 5l en stage ou en situation de chaleur)**

Boisson durant l'effort : 500 à 700 ml/heure

<1h l'eau peut suffire

>1h à intensité élevé = rajouter des glucides

- **Milieu tempéré ou chaude (>25°)**

1/3 jus de fruit orange, pamplemousse, pomme, raisin noir... et 2/3 eau ou sirop de fruit+eau ou miel+eau

Ajouter une pincée de sel en milieu tempéré et deux en milieu chaud (bassin intérieur).

- **Milieu froid (<15°) = bassin nordique**

Charger un peu plus en glucide. ½ jus de fruit et ½ eau

Ajouter une pincée de sel.

Buvez de manière progressive tout le long de la séance (petites gorgées) en alternant avec l'eau pure.

Prévoir une gourde de boisson sportive (sucrée) et une gourde d'eau pure.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de citron frais dans votre boisson. (Vertus antioxydantes)

En situation de compétition : (prévoir sirop ou autre au bord du bassin pour refaire la boisson)

Avant : faiblement sucrée (jus de fruit coupé par exemple)

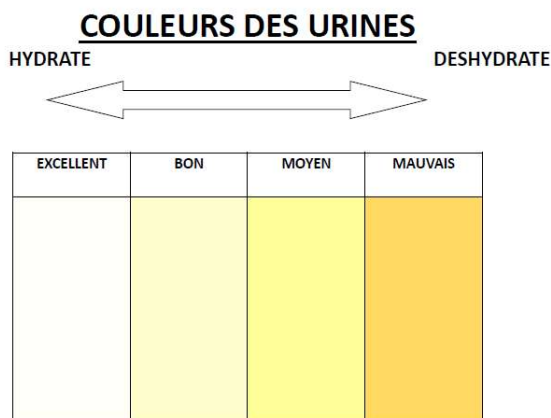
Pendant : boisson un peu plus sucrée, à alterner avec de l'eau pure

Après : boisson et alimentation hyper-sucrée le plus vite possible après l'effort.

Prévoir fruits secs, pâtes de fruits, compote... pendant et après l'effort.

En marge de la compétition, veillez à consommer des eaux minérales « alcalinisantes » et bicarbonatées comme St-yorre, badoit, quezac, rozanna...

Ou faite maison : 1l d'eau sodastream + 1 càc de bicarbonate + 1 pincée de sel.



A éviter !

- Gros repas près de l'effort
- Boisson trop sucrée avant l'effort
- Trop boire pendant l'effort
- Sur-doser sa boisson
- Repas trop riche et copieux au dîner.

« Les bons athlètes s'entraînent dans les bassins, les grands athlètes s'entraînent partout. »